ตาม รู้ ใจ

อมรา มลิลา

"คิด และ ยั้งคิด ด้วยความรู้และความรู้สึก
กล้าหาญแต่ไม่บ้าบิ่น
พิจารณาทั้งภายนอกและภายใน...
เพื่อฝ่าวิกฤตกันไหมครับ

ยอดเยี่ยม เทพธรานนท์

ใน ๑ ร้อยพันเรื่องราวจากอีเมล์ของยอดเยี่ยม

แด่ ....

....

....

จาก ....

....

....

ตามรู้ใจ

อมรา มลิลา

ISBN 978-616-7140-45-2

แบบปก : เชาว์ อัศว

ผู้ศรัทธาร่วมกันจัดพิมพ์

เผยแพร่เป็นธรรมบรรณาการ

ไม่จำหน่าย

ท่านผู้ใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

โปรดพิมพ์ได้ตามประสงค์

โดยไม่ต้องขออนุญาต

หากพิมพ์เพื่อจำหน่าย ขอสงวนลิขสิทธิ์

พิมพ์ : บริษัท ชวนพิมพ์ 50 จำกัด

๕๑๓/๑๒๔ ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๓๗ (วัดเพลงวิปัสสนา)

ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทร ๐๒ ๔๑๒๙๔๖๐ มือถือ ๐๘ ๙๖๗๕๓๙๒๒

โทรสาร ๐๒ ๘๖๔๖๙๙๗

นายจิโรจน์ ศรสงคราม ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. ๒๕๕๗

ตามรู้ใจ

ชมรมผู้สูงอายุ ปตท.
ณ ชั้น ๒ หอจดหมายเหตุพุทธทาส
กรุงเทพมหานคร
๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔

ยินดีค่ะที่เราได้มาพูดคุยกัน อย่าคิดว่านี่เป็นการบรรยายธรรมเลย ให้เป็นว่าเรามาคุยกันในบรรยากาศที่ร่มรื่น เพียงแค่เข้ามาถึงก็รู้สึกเย็นกายสบายใจแล้ว

ท่านอาจารย์บอก การระลึกถึงธรรมหรือสนทนาธรรม กายต้องผ่อนคลาย อยู่ในบรรยากาศที่สงบร่มรื่น อย่างตอนนี้ เรามาอยู่ที่ตรงนี้ อย่างน้อยที่สุด ถ้าร้อนอยู่ก็จะคลายร้อนลง และหลุดออกมาจากโลกที่วุ่นวาย เมื่อทำให้ร่างกายผ่อนคลายได้แล้ว ใจก็จะผ่อนคลายไปด้วย ทำให้ใจเปิดรับอะไร..อะไร ตามธรรมชาติเข้ามาได้ ก็ดี ใช่ไหมคะ

ทุกวันนี้เราอยู่ในโลกของวัตถุกันจนลืมนึกถึงว่า จริงๆ ใจของเราก็ต้องการอาหาร.. ต้องการ

อาหารใจ ที่จะทำให้เราชุ่มชื่น หรือเรียกว่า *ปีติ*

สมัยก่อน เวลาไปไหนมาไหน เราจะเห็นมีคนโทดินวางอยู่ตามหน้าบ้าน เนื้อคนโทดินเผามีฟองอากาศเล็กๆ แทรกอยู่ จึงทำให้น้ำซึมฉ่ำอยู่ตลอดเวลา เมื่อมีลมก็พัดพาให้น้ำที่ฉ่ำอยู่ระเหย น้ำในคนโทดินจึงเย็นเหมือนแช่ตู้เย็นตลอดเวลา บางบ้านก็ลอยดอกมะลิด้วย คนเดินมาเหนื่อยๆ ได้ดื่มน้ำสัก ๑ กระบวยก็ชื่นใจ กลับมีเรี่ยวมีแรง

บรรยากาศอย่างนี้ทำให้มีความรู้สึกว่าเมืองไทยเรามีธรรมมีน้ำใจอยู่ในทุกหนทุกแห่ง ซึ่งเป็นอาหารใจที่ให้ความชุ่มชื่น บางครั้งเราเหนื่อยจนรู้สึกท้อว่า.. ไม่เอาแล้ว พอกันที.. แต่เมื่อได้สัมผัสน้ำใจอย่างนี้ เราก็พอจะรู้สึกว่า.. ที่แล้วมาก็ไม่หนักหนาสาหัสอะไรนัก มาลองกันอีกสักหนเถอะ ตรงนี้เป็นบรรยากาศที่ดีมากๆ

แล้วทำอย่างไรเราจึงจะหาสิ่งที่ดีอย่างนี้มาประคับประคองใจเราได้ ธรรมของพระพุทธเจ้าก็เป็นทำนองนี้ น้ำลอยดอกมะลิในคนโทดิน ที่ทำให้ใจที่กำลังย่ำแย่.. แย่.. แย่.. เกิดกำลังขึ้นว่า..

เถอะน่า เอาอีกสักตั้งเถอะ ชีวิตเราก็เท่านี้เอง จะเอาอะไรกันนักหนา

ตรงนี้แหละคือสาระที่จะพูดคุยในวันนี้

บางครั้ง เรารู้สึกเหมือนอยู่บนชิงช้าสวรรค์ ซึ่งหมุน.. หมุนเร็ว.. เร็ว.. เร็วขึ้น จนเรารู้สึกไม่สบายในท้อง อยากอาเจียน อธิบายไม่ถูก จะเป็นลมก็ไม่ใช่ เป็นอะไรก็ไม่รู้ แล้วก็ไม่รู้จะทำอย่างไรให้ใจของเราที่วูบวาบ..วูบวาบอย่างนั้น กลับมีฐานที่แน่นหนามั่นคงไว้รองรับ แล้วเริ่มมีปีติพอที่จะแผ่ความชุ่มเย็นไปให้โลกรอบๆ ตัวเรา จนกลับรู้สึกว่าสถานที่นี้ยังมีน้ำใจไมตรี ยังมีความเป็นพี่น้อง เป็นเพื่อนร่วมทุกข์เกิดแก่เจ็บตาย กันจริงๆ ตรงนี้จำเป็นอย่างยิ่งในบรรยากาศของโลกทุกวันนี้ที่อะไร..อะไร ก็เหวี่ยงไปรวดเร็วจนกระทั่งใจของเราเหลือเล็กนิ๊ด..หนึ่ง จนแทบจะหายไปอยู่แล้ว

ทีนี้ ทำอย่างไรถึงจะทำให้ใจของเรามีสุขภาพเข้มแข็งและเป็นปกติขึ้นมาได้ ก็ด้วยการที่เรามีเวลาหยุด แล้วหายใจยาวๆ อะไรที่มาก่อกวนใจเรา วางลงไปเสีย

เวลาพูดมันง่าย.. วางมันไป.. แต่ใจของเรานี่ไม่เคยวางเลย ไม่ได้ตั้งใจจะเครียด มันก็เครียด เพราะความระลึกรู้ของเราที่เรียกว่า *จิตสำนึก* หรือ *สติ* เราไม่เคยให้ปุ๋ยให้น้ำแก่มัน แต่มันก็อดทนมาก ดิฉันเคยไปเห็นทางอีสานที่มีภูเขาเป็นหินแท้ๆ ไม่มีต้นไม้ใบหญ้าอะไรเลย แต่ในซอกแตกของหินนั้นยังมีต้นไม้ขึ้นอยู่ต้นหนึ่ง แล้วไม่ใช่ต้นเล็กๆ มันใหญ่โตมีกิ่งก้านสาขา ทำให้ได้คิดว่า ใจนี่ ถ้าเราฝึกสักนิด ก็จะทรหดได้อย่างต้นไม้นี้ มองดูเหมือนอย่างกับว่ามันอยู่ในที่ที่ไม่น่าจะอยู่ได้ แต่มันก็อยู่รอดได้ เพราะธรรมชาตินี้ พระพุทธองค์ตรัสว่า *ใจเป็นพลังที่ไม่ตาย*

ถ้าเราฝึกไม่ได้ ฝึกไม่ดี พลังที่ไม่ตายนี้จะอยู่อย่างเป็นทุกข์ แล้วแผ่รังสีของความทุกข์ ความไม่ได้ดังใจ ความน้อยเนื้อต่ำใจ ความอาฆาตพยาบาทออกไป ซึ่งเป็นความน่ากลัว น่ากลัวอย่างมากๆ

อย่างพระพุทธเจ้ากับพระเทวทัต ดิฉันเคยสงสัยว่า มันอะไรกันนักหนา..ถึงได้ตามรังควาน

กันขนาดนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงเรื่องราวที่พระเทวทัตเริ่มต้นจองเวรกับท่านไว้ใน เสรีววาณิชชาดก* ซึ่งปรากฏเนื้อหาโดยละเอียดในคัมภีร์อรรถกถา สรุปความโดยย่อดังนี้

ย้อนหลังไป ๕ ภัทรกัป ได้มีพ่อค้าเร่เพื่อนกัน ๒ คน ชาวแคว้นเสรีวรัฐ มีชื่อเดียวกันว่าเสรีวะ คนหนึ่งเป็นพระโพธิสัตว์ (พระพุทธเจ้าในปัจจุบัน) อีกคนหนึ่งเป็นพระเทวทัตในปัจจุบัน ทั้งสองได้ทำการค้าขายเร่รับซื้อและขายของไปตามหัวเมืองต่างๆ

จนวันหนึ่งทั้งสองได้ไปค้าขายเครื่องประดับในเมืองอริฏฐปุระ โดยตกลงแบ่งให้เข้าไปคนละทางเพื่อไม่ไปค้าขายแข่งกัน

พ่อค้าคนแรก (พระเทวทัต) ได้ตะโกนเร่ขายของตามถนนในเมืองไปเรื่อยๆ จนไปถึงบ้านอดีตเศรษฐีผู้ดีเก่าตกยากหลังหนึ่ง ที่เหลืออยู่แต่เพียงยายกับหลานสาวในบ้านซ่อมซ่อไม่มีฐานะ เมื่อ

---

*อรรถกถา พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๗ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๙ ขุททกนิกาย ชาดก ภาค ๑ อรรถกถา เสรีววาณิชชาดก

หลานสาวได้ยินเสียงพ่อค้าเร่ จึงได้วิ่งออกมาดู เลยอยากได้เครื่องประดับ จึงไปขอร้องให้ยายซื้อให้ ยายจึงเรียกพ่อค้าเข้ามานั่งในบ้านและนำถาดเก่าๆ สมบัติของตระกูลใบหนึ่งมาให้พ่อค้าดูเพื่อแลกซื้อเครื่องประดับให้หลาน

ปรากฏว่าพ่อค้าจับดูรู้ว่าเป็นถาดโลหะ เมื่อแอบเอาเข็มกรีดหลังถาดจึงเห็นว่าเป็นถาดทองคำ มีราคาถึงแสนกหาปณะ แต่ความที่พ่อค้าละโมบอยากได้ถาดทองคำ โดยจะกดราคาให้ถึงที่สุด จึงทำทีเป็นไม่สนใจ โวยวายว่าเป็นถาดไม่มีราคา แล้วก็โยนถาดทิ้ง และลุกเดินออกจากบ้านไป โดยหวังว่าสักพักจะเข้ามาใหม่เพื่อให้ยายแก่เปลี่ยนใจยอมแลกถาดกับของขายเล็กๆ น้อยๆ เพื่อคว้าถาดทองกำไรงามถาดนั้น

คล้อยหลังไปได้สักพัก พ่อค้าพระโพธิสัตว์ผ่านมาเห็นพ่อค้าคนแรกออกจากซอยนั้นไปแล้ว จึงแวะเข้ามาขายเครื่องประดับอีก คราวนี้หลานของยายอดีตตระกูลมหาเศรษฐีเมื่อกี้ก็ร้องอยากได้เครื่องประดับอีก ยายแก่จึงเรียกให้พ่อค้าเข้ามา

เพื่อขอแลกถาดเก่าๆ สนิมเขรอะกับเครื่องประดับที่พ่อค้านำมาขาย เมื่อพ่อค้าจับถาดเก่าก็รู้ได้ทันทีว่าเป็นถาดทองคำ มีราคาตั้งแสนกหาปณะ พ่อค้าพระโพธิสัตว์จึงบอกยายแก่ว่า "นี้เป็นถาดทอง มีราคามหาศาล ของที่ฉันนำมาเร่ขายทั้งหมดนี่ก็สู้ราคาถาดของยายไม่ได้หรอกจ้ะ"

ยายแก่เห็นความซื่อสัตย์ของพ่อค้าจึงบอกว่า "ถาดนี้ เมื่อกี้พ่อค้าอีกคนโยนลงพื้น ดูถูกว่าของไม่มีราคา แต่คราวนี้พ่อมาบอกว่ามีราคาตั้งแสน พ่อนี่ช่างตาถึงมีบุญเหลือเกิน เอาอย่างนี้ ฉันให้ถาดนี้แก่ท่าน เอาไปเถิด ส่วนท่านจะให้ของขายอะไรแก่ฉันกะหลานก็ได้ ตามใจเถิด"

พ่อค้าพระโพธิสัตว์ได้ฟังดังนั้นจึงบอกว่า "เอาอย่างนี้นะยาย ฉันยกของที่ฉันเอามาขายและเงินที่ติดตัวมาให้ยายหมดเลยก็แล้วกัน ฉันขอแค่ตาชั่งเอาไว้ทำมาหากิน และเงินสัก ๘ กหาปณะพอค่าเดินทางก็พอจ้ะ"

เมื่อพ่อค้าได้ถาดทองแล้วจึงเดินทางไปที่ท่าเรือเพื่อเดินทางกลับ ปรากฏว่าหลังจากพ่อค้าคน

แรกเดินไปได้สักพักใหญ่จึงย้อนมาหายายแก่เพื่อขอซื้อถาดใบนั้น แต่เมื่อยายแก่เห็นพ่อค้าเข้ามาก็ตะเพิดไปว่า "ไอ้พ่อค้าจัญไร! ท่านทำให้ถาดทองคำเราเป็นของไร้ค่า ชิชะ! มาตอนนี้จะมาขอซื้อ ไปจะไปไหนก็ไป เมื่อกี้ฉันยกถาดที่แกอยากได้ให้เป็นบุญแก่พ่อค้าตาถึงไปแล้ว แถมได้สตางค์กับของมาตั้งพันกหาปณะ"

เมื่อพ่อค้าคนแรกได้ฟังดังนั้นถึงกับตกใจแค้นถึงสิ้นสติสลบฟุบไป พอฟื้นขึ้นก็เกิดความเสียดายเป็นกำลัง ถึงกับโปรยเงินและข้าวของที่นำมาเร่ขายทิ้งไว้หน้าบ้านยายแก่ แล้วก็ถือคันชั่งวิ่งตามรอยเท้าพระโพธิสัตว์หวังจะแย่งถาดทองคืนไปถึงฝั่งแม่น้ำ เห็นพระโพธิสัตว์กำลังขึ้นเรืออยู่ จึงกล่าวว่า "นายเรือโว้ย! เอาเรือกลับเข้าฝั่งเดี๋ยวนี้ๆ" พระโพธิสัตว์ห้ามนายเรือว่า "อย่ากลับๆ" แล้วเรือก็แล่นลับไป

เมื่อพ่อค้าพาลเห็นพระโพธิสัตว์นั่งเรือหนีหายไป จึงเกิดความโศกเศร้าเสียดายเป็นกำลังหัวใจเต้นแรง เลือดพุ่งออกจากปาก และตั้งจิต

อธิษฐานผูกอาฆาตพระโพธิสัตว์ว่าจะจองเวรไปจนกว่าจะหาไม่ และถึงกับสิ้นชีวิตลง ณ ที่นั้น

นี่คือที่มาว่าเหตุใดพระพุทธเจ้าและพระเทวทัตจึงได้เกี่ยวพันเจอะเจอกัน เป็นคู่ปรับกันมายาวนานเป็นแสนๆ อสงไขย จนมาถึงชาติที่มาเป็นเจ้าชายสิทธัตถะกับเจ้าชายเทวทัต

ในชาตินี้ เจ้าชายสิทธัตถะจบสิ้นการเป็นพระโพธิสัตว์ บรรลุอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ส่วนพระเทวทัตก็บวชในสำนักของพระพุทธเจ้า แล้วเมื่อเกิดเห็นผิดเป็นชอบ ก็ตามประทุษร้ายพระพุทธองค์ แต่ยังดีที่ว่าในที่สุดท่านก็ระลึกได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงเอ็นดูพระโอรสราหุลเท่าใด ก็ทรงเอ็นดูท่านเท่านั้น ทรงเอ็นดูพระสาวกเสมอกันหมด เหมือนน้ำที่เทไปบนพื้นราบที่ไม่มีตรงไหนเป็นหลุมเป็นบ่อเหลื่อมล้ำต่ำสูงกว่ากัน พระเทวทัตจึงให้ศิษย์หามท่านไปที่เชตวันมหาวิหารเพื่อจะขอขมาต่อพระพุทธเจ้า ในชาดกก็ว่าบาปกรรมของพระเทวทัตหนักหนาสาหัสเสียจนกระทั่งเมื่อท่านหย่อนเท้าลงที่หน้าเชตวัน

เพื่อไปชำระล้างร่างกายให้สะอาดก่อน แผ่นดินรับน้ำหนักท่านไม่ไหว ก็เลยแยกออก สูบท่านลงไป พอรู้ตัว ท่านก็เอาคางยันแผ่นดินไว้ แล้วประกาศขอขมาต่อพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าจึงพยากรณ์ว่า แม้พระเทวทัตมีจิตใจเห็นผิดเป็นชอบ กระทำกรรมทั้งปวงด้วยความอิจฉาริษยาท่าน แต่สิ่งที่พระเทวทัตทำก็เป็นคุณงามความดี ถ้าไม่ได้ทำดีอย่างนั้น ท่านจะได้ติดตามพระโพธิสัตว์ไปในทุกภพทุกชาติหรือ แต่เพราะแรงขับเคลื่อน องค์หนึ่งทำเพื่อสันติสุขของโลก อีกองค์หนึ่งทำเพื่อโค่นคู่ปรับแล้วฉันจะได้ใหญ่กว่า ด้วยแรงขับเคลื่อนที่เป็นอกุศลผิดทิศผิดทางเช่นนี้ ทั้งๆ ที่สิ่งที่กระทำก็เป็นประโยชน์เป็นของดี เมื่อพระเทวทัตลงไปชดใช้บาปกรรมในอเวจีมหานรกหมดสิ้นแล้ว จิตสุดท้ายที่ได้ขอขมากรรมไว้ ก็จะพาให้ท่านได้กลับมาบรรลุธรรมเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้ามีนามว่า อัฏฐิสสระ อัฏฐิสะ-กระดูกคาง สระ/สาระ-ที่เป็นแก่น สาระ เป็นปัจเจกพุทธเจ้า คือพระพุทธเจ้าที่ตรัสรู้เฉพาะตัว

ไม่สั่งสอนผู้อื่น

ดิฉันตีความเอาเองว่า แม้ท่านจะไปชดใช้กรรมหนักหนาในโลกันตนรกแล้ว แต่เพราะ*เศษกรรม*จากการที่ใครจะฟังธรรมพระพุทธเจ้า ท่านก็คอยขัดคอยขวาง กรรมอันนี้จึงทำให้ท่านตรัสรู้ได้เฉพาะตัว ไม่สามารถสั่งสอนผู้อื่น

ในอีกชาติหนึ่งที่พระพุทธเจ้าของเรายังเป็นโพธิสัตว์ ท่านมีน้องชายต่างมารดาคนหนึ่ง แรกๆ ก็รักกันดี ก่อนพ่อตายก็สั่งให้ท่านดูแลน้องด้วย เมื่อน้องสมควรจะมีเหย้ามีเรือนก็ให้แต่งออกไป แล้วให้แบ่งสมบัติที่มีในตอนนั้นออกเป็นสองครึ่ง ของท่านครึ่งหนึ่ง ของน้องครึ่งหนึ่ง ท่านก็รับปาก เพราะถึงแม้พ่อไม่สั่ง ท่านก็จะทำอยู่แล้ว ครั้นถึงเวลาที่ตกแต่งน้องออกเรือนไปจริงๆ เอาสมบัติที่แบ่งครึ่งหนึ่งแล้วมาวาง ท่านเกิดความเสียดายว่ามันน้อยเกินไป ถ้าเป็นเรา เราก็คงบอกน้องตรงๆ ว่า พี่ดูแลเจ้ามาด้วยความเหนื่อยยาก ฉะนั้น พี่ขอเอาจากส่วนของเจ้าอีกครึ่งหนึ่ง ก็คงจบเรื่อง แต่ท่านไม่ทำอย่างนั้น ท่านหลอกน้องไปผลักตก

เหวให้ตาย แล้วกลัวจะไม่ตาย ก็กลิ้งก้อนหินลงไปทับให้ตายสนิท ด้วยเศษกรรมอันนี้เป็นเหตุให้พระเทวทัตกลิ้งหินจากเขาคิชฌกูฏลงไป หวังจะให้ทับท่านตาย แต่ก้อนหินไปชนเขาแล้วแตกออกเศษหินกระเด็นมาถูกท่าน ทำให้ห้อพระโลหิตที่นิ้วหัวแม่เท้า

จากตัวอย่างเหล่านี้จึงเห็นได้ว่ากรรมทั้งหลายแม้เมื่อชดใช้แล้วก็ยังเหลือเศษติดตามมา ตรงนี้เราจะได้เห็นกันว่า ใจที่เจ้าของไม่รู้จักระวังรักษาไม่ทำความรู้จักกับมันให้ดี มันจะทำทุกข์ทำโทษให้เราได้อย่างอเนกอนันต์ ตอนแรกที่ได้ฟังชาดกก็รู้สึก.. อะไรจะปานนี้

เมื่อดิฉันไปเรียนต่อที่เมืองนอก ถึงคราวเวียนไปอยู่แผนกจิตเวช อาจารย์ติดประกาศให้ไปซักประวัติคนไข้รายหนึ่ง เพื่อนำมาทำเป็นกรณีศึกษาและรายงานในที่ประชุม

คนไข้รายนี้เป็นนักเลง จะ sink/drink นั่งจ่อมกินเหล้ากินเบียร์อยู่ที่บาร์เหล้าทั้งวัน วันหนึ่งเจ้านี่นั่งอยู่ที่โต๊ะประจำ ก็มีผู้ชายคนหนึ่งเข้าประตู

มา โดยที่ไม่ได้หันหน้ามาทางเขาเลย เดินหันหลังให้เพื่อไปนั่งโต๊ะทางฝั่งตรงข้าม เขานั่งมองอยู่สักพักหนึ่งก็ดึงปืนจากซองที่ขากางเกง เล็งไปที่หลังของชายคนนี้โดยไม่ให้สุ้มเสียงอะไรเลย แพ็ก.. ลูกปืนเก็บเสียงตัดขั้วหัวใจนายคนนี้คว่ำลงตายคาที่

ตำรวจที่ทำคดีก็ถามว่า มีเรื่องขุ่นเคืองอะไรกันนักหนาจนถึงต้องฆ่าเขาอย่างเลือดเย็นอย่างนั้น เจ้านี่มองหน้าตำรวจแล้วตอบว่า ถ้าคุณตำรวจจะเอารูปผู้ตายปนกับรูปคนอื่นๆ มาให้เขาเลือกว่าผู้ตายเป็นคนไหน เขายังนึกหน้าผู้ตายไม่ออกเลย ตำรวจคงงงว่านี่ฉันเจอคนบ้าหรือคนดี เลยถามว่าแล้วไปยิงเขาทำไม ไม่รู้สิ.. ตอนแรกว่าห้องนี้นั่งสบาย แอร์ก็เย็นดี อากาศก็พอหายใจ แต่เมื่อนายคนนี้เดินยักสะโพกเข้ามาได้ ๒-๓ ก้าว เขาก็มีความรู้สึกว่าห้องนี้อึดอัดไปหมด ทำนองสุภาษิตที่ว่า *เสือสองตัวอยู่ถ้ำเดียวกันไม่ได้* เขาเลยคิดว่าเพื่อให้มีอากาศพอจะหายใจได้ดีอย่างเดิม ก็ต้องให้มันตายไปเสีย คุณตำรวจเลยไม่กล้าส่งตัวไปดำเนินคดี ต้องส่งมาที่แผนกจิตเวชให้หมอช่วย

วิเคราะห์ว่าเจ้านี่เป็นคนปกติสมควรเอาไปฟ้องร้องทำคดี หรือควรเป็นคนไข้ของแผนกจิตเวช

เมื่ออาจารย์ให้พวกเราไปซักประวัติและค้นทฤษฎีมารายงาน เราก็ไปซักถามเขาอย่างละเอียดถี่ถ้วน ก็กลัวเหมือนกันว่าเจ้านี่อาจจะอยากยิงเราเข้าให้สักโป้งก็ได้.. ซักมากนัก จากนั้น เราก็ไปอ่านตำราทำรายงานเสนอในที่ประชุม ครูบาอาจารย์ก็มาออกความเห็นกันหลากหลาย แต่สรุปแล้ว เราก็ยังไม่รู้ว่าคนไข้เป็นโรคอะไรกันแน่

แต่มันมีผลกับเรา

ปกติห้องสมุดที่นั่นเปิดตลอด ๒๔ ชั่วโมง เวลาเราทำรายงานหรือท่องหนังสือสอบก็จะไปสิงอยู่ห้องสมุด พอง่วงเหงาหาวนอนก็เดินออกมาที่หัวมุมถนนซึ่งมีร้านขายไอศกรีม ขายแซนด์วิชขายอาหารสำเร็จรูปทั้งหลาย เราเดินมากินกันได้อย่างสบายใจ แต่หลังจากทำกรณีศึกษารายนี้แล้วพวกเราต้องหาคนให้เดินออกมาเป็นเพื่อน แล้วเวลาเดินก็ไม่ได้เดินไปดีๆ ต้องคอยมองซ้ายมองขวามองหน้ามองหลัง ว่าจะมีใครแถวนั้นหมั่นไส้

ท่าเดินยักสะโพกของเราหรือเปล่า เรียกว่าเป็นโรคประสาทกันไปเลย พวกเราก็ยังนึกนะ ว่าคนอย่างนี้ก็มีในโลกด้วยหรือ

เมื่อมาปฏิบัติธรรม ท่านพระอาจารย์สิงห์-ทองเทศน์ถึงอุปาทาน พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ถ้าเรารู้จักชีวิตของเราซึ่งเป็นโลกใน และรู้จักสรรพสิ่งอื่นทั้งหมดซึ่งเป็นโลกนอก ด้วยความเป็นรูปนามตามธรรมชาติ มันก็ไม่มีปัญหา แต่พอเป็นอุปาทานขันธ์.. นี่ตัวกู ของกู.. นั่นศัตรูกู นั่นเพื่อนกู.. มันยุ่งวุ่นวายไปหมด

ขณะฟังท่านเทศน์ไป..เทศน์ไป คนไข้รายนี้ค่อยๆ ปรากฏขึ้นในใจ อุปาทาน..โรคอุปาทานมันทำให้เขาเป็นอย่างนั้น ยังไม่ทันได้เห็นหน้าเห็นตากันเลย เพียงแค่เจ้าของบันทึกข้อมูลไว้ในคอม-พิวเตอร์ใจของตัว มันก็สามารถทำได้ถึงปานนั้น จึงมาได้คิดว่า เวลานี้เราทุกคนถูกโรคอุปาทานครอบงำจิตใจจนระส่ำระสายไปด้วยกันหมด

แล้วทำอย่างไรเราถึงจะใช้โอกาสนี้แก้ไขใจของเราได้ ทุกคนบ่นว่าโลกเดี๋ยวนี้ไม่น่าอยู่เลย

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ยิ่งวิกฤติเท่าไร ก็ยิ่งจะเป็นโอกาสถ้าเราพลิกให้เป็น เดี๋ยวนี้เรายังรู้จักทำขยะให้เป็นปุ๋ยหมัก เราก็ลองเอาความรุ่มร้อนมาเป็นแรงจูงใจ แทนที่จะรู้สึกไม่ไหวแล้ว ขอนอนก่อนเถอะ ซึ่งพอหมดลมหายใจ เราก็ได้นอนกันยาว อนันตกาลอยู่แล้ว ตอนนี้ยังมีลมหายใจอยู่ก็ใช้ให้เป็นคุณเป็นประโยชน์ก่อนเถิด ตรงนี้เราก็ใช้เป็นบททดสอบมาฝึกให้เรามีสติ แต่อย่าเอาสติไปตามดูคนอื่น ให้ตามดูกายดูใจของเราเอง โดยเฉพาะใจของเรา

เวลาทุกอย่างดีๆ อยู่ เราก็พูดดี มีเหตุผลเป็นเรื่องเป็นราว แต่พอวิกฤติเข้าหน่อย.. เธอทำอย่างที่ฉันบอกนะ อย่าทำอย่างที่ฉันทำ.. มันจะเป็นอย่างนี้ หารู้ไม่ว่า นั่นแหละ เราไม่ซื่อตรงต่อตัวเราเอง เพราะสิ่งที่เราทำ แต่บอกคนอื่นว่าอย่าทำตาม เป็นของไม่ดี ตัวแดงในบัญชีใจของเราพุ่งกระฉูดเลย แต่อวิชชาที่ผ่องใสอย่างยิ่งของเรากระซิบกระซาบว่า สมควร.. สมควร.. เราทำดีกับตัวเรา แต่แท้ที่จริงมันไม่ดี เราเอากิเลสมาแปล

ธรรม กลายเป็นธรรมปฏิรูปไม่ให้คุณให้ประโยชน์แก่เราเลย แต่ด้วยความที่ไม่รู้เท่าทันความจริง เราก็นึกว่า ฉันเก่ง ฉันฉลาด เธอทำอย่างที่ฉันสอนนะ อย่าทำอย่างที่ฉันทำ สงวนเอาไว้เป็นของเราคนเดียว เราก็ขาดทุนไป

ทีนี้เมื่อเราฝึกสติ แรก..แรก.. สติของเรายังอ่อนแอ เราก็ยังเห็นผิดเป็นชอบ อย่างดิฉันไปฝึกกับท่านอาจารย์ พอดิฉันถาม ท่านก็บ่น อาจารย์ละเหนื่อยเหลือเกินที่มีศิษย์อย่างนี้ จะตายวันตายพรุ่งก็เพราะศิษย์นี่แหละ ท่านว่า ต้นไผ่นี่พอมันมีขุยแล้วมันก็ตาย แม่ม้าอัสดรพอตกลูกแล้วมันก็ตาย ก็เป็นทำนองว่า ท่านมีลูกศิษย์อย่างดิฉันท่านก็จะตายวันตายพรุ่งแล้ว ดิฉันถามก็เพราะไม่เข้าใจคำพูดของท่าน ท่านกลับบอก.. เจริญสติไป แล้วจะเข้าใจเอง

ดิฉันก็ว่าดิฉันมีสติอยู่แล้ว เป็นคนมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ดี ไม่อย่างนั้นจะเป็นคนปกติทำงานทำการได้หรือ แต่ท่านแย้ง ไอ้สติบริบูรณ์ของเรา ถ้าพระพุทธเจ้ายังมีพระชนม์ชีพอยู่ ท่าน

ก็จะหัวร่อเราเหมือนที่เราไปดูคนไข้ในโรงพยาบาลโรคจิตนั่น แต่เราก็มองไม่เห็นภาพ

บางทีท่านก็ประชดให้ ถ้าที่อาจารย์พูด ตัวไม่มีที่บกพร่องที่ผิด ตัวเป็นพระอรหันต์แล้วหรือ ดิฉันก็รีบประกาศหน้าชื่นตาบานเลยว่า ยังเจ้าค่ะ และยังห่างไกลอีกเยอะมาก แต่ในความรู้สึกของเรายังเห็นความผิดของเราน่ารักน่าเอ็นดูอยู่ แต่ท่านต้องการชี้ว่า เมื่อเราเห็นที่ผิดซึ่งเปรียบเหมือนจุดตำหนิสกปรกบนฟิล์มหนังแล้ว ต้องลบมันออกให้หมดในทันที แต่ดิฉันไม่เข้าใจเพราะไม่ได้ดูที่ฟิล์ม แต่ไปดูเงาที่ฉายจากฟิล์ม ความผิดของเราเหมือนตำหนิในเงาที่ฉายอยู่บนจอโทรทัศน์จอเล็กๆ จุดตำหนิก็เล็กๆ ดูน่ารัก แต่ของคนอื่นเหมือนเงาฉายบนจอหนังกลางแปลงเวลาโฆษณาขายยา จุดเดียวกันนี้ ฉายบนจอหนังกลางแปลงซึ่งใหญ่โต มันก็ดูเหมือนหลุมอุกาบาตดูน่าเกลียด เราก็ว่าของเราน่ารักน่าเอ็นดู แต่ของเขาดูไม่ได้ ต้องแก้ก่อน

แต่ท่านอาจารย์ไม่มองอย่างนั้น ท่านมองว่าลองว่ามันมีจุดอยู่บนฟิล์มนี่ จะจุดเล็กจุดใหญ่ก็

ต้องเอาออกให้หมด เพราะถ้าฉายบนจอเล็กมันก็หลอกตาเราได้ว่าน่าเอ็นดู แต่พอเห็นบนจอใหญ่เราจะสลบเหมือดเลย แต่ดิฉันมองไม่เป็น ก็เห็นแต่ว่าของเราน่ารักน่าเอ็นดู มิใยท่านจะประชดประชันดิฉันว่าเป็นอรหันต์แล้วหรือ ดิฉันก็พร่ำยืนยันว่ายังไม่เป็น แล้วก็รู้ว่ากิเลสยังท่วมหัวท่วมตัวอยู่ แต่เห็นด้วยอุปาทานว่ามันก็ยังน่าเอ็นดูอยู่เวลาที่อวิชชาผ่องใสอย่างยิ่ง มันก็อย่างนี้แหละ

ดิฉันก็เพียรเจริญสติ ท่านอาจารย์บอกว่าหน้าที่ของการเข้ามาอยู่ในวัด ท่านไม่ได้บังคับว่าจะต้องลุกขึ้นแต่ตีสามตีสี่ จะต้องเดินชั่วโมงหนึ่งนั่งชั่วโมงหนึ่ง หรืออย่างไร ท่านไม่ได้บังคับ แต่ต้องมีความซื่อสัตย์ต่อตัวเองว่า ตราบเท่าที่ลืมตาตื่นอยู่ เราจะพยายามให้สติอยู่กับใจให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ พอทำไป..ทำไป สติก็ค่อยแข็งแรงขึ้น จนวันหนึ่ง มันก็เห็นขึ้นมาด้วยความตกใจว่าที่เคยเห็นว่าของเราน่ารักน่าเอ็นดู ความจริงมันน่าทุเรศ มองไปตรงไหนก็หาความน่ารักน่าเอ็นดูไม่ได้สักนิด คราวนี้ก็สติแตก..

แต่ก่อนยึดว่า ฉันเป็นหมอ ฉันเป็นอย่างนี้อย่างนั้น อย่างโน้น อัตตาอ้วนเบ้อเริ่ม แล้วก็ดูน่ารักน่าเอ็นดู ทีนี้พอสติเริ่มดีขึ้น..ดีขึ้น.. ก็ไม่ต้องให้ใครมาว่า มันเห็นของมันเองตามความเป็นจริง

ทำอย่างไรดี พอท่านอาจารย์ลงศาลาเทศน์ก็ เจ้าประคู้น.. ขอท่านอาจารย์อย่าได้ถามเลยว่าปฏิบัติวันนี้เป็นอย่างไรบ้าง เพราะรู้ว่าตัวไม่ดีแล้วแต่ยังอายที่จะให้คนอื่นรู้ความชั่วของเรา ท่านก็ทำเหมือนอย่างกับว่าตกหลุมเรา ชวนคนนี้คนนั้นคุย จนพอเราเริ่มคลายใจ ท่านก็หันขวับมาเลย..เป็นอย่างไร ศิษย์ภาวนาวันนี้เป็นอย่างไร ดิฉันก็หลับหูหลับตาตอบว่า.. หาความดีไม่ปรากฏเจ้าค่ะ

ก็นึกว่าท่านจะดุลั่นศาลา แต่ตรงกันข้ามท่านบอก อือม.. แสดงว่าวันนี้ภาวนาได้ผล เพราะศิษย์ก็น่าเกลียดน่าชังอย่างนี้ทุกวันแหละ คนอื่นๆเขาต้องอดทนกับความละเมอของศิษย์ คราวนี้สติเริ่มได้ผล คุ้มครองศิษย์ให้ตื่นขึ้นแล้ว เพราะฉะนั้น ให้รักษาสติที่ดีอย่างวันนี้เอาไว้เรื่อยๆ คนอื่นเขาจะได้ไม่ต้องมาอดทนกับความลืมตาละเมอ

ของศิษย์

เห็นหรือไม่ว่าธัมมะมองสวนทางกับกิเลสเรามอง.. วันนี้ไม่ดีเลย ไม่มีความดีเลย แต่ท่านกลับเห็นว่าใช้ได้ วันนี้เรา*ตื่น*ขึ้นมาแล้ว เราเห็นเราตามความเป็นจริงแล้ว จะได้พากเพียรขัดเกลาความไม่ดีไม่งามของเราให้หมดไป นี่แสดงให้เห็นว่า ถ้าเราอยู่ด้วยอุปาทานขันธ์ เราเที่ยวได้ไปยุ่ง จะแก้ไขคนอื่นทั่วโลก แต่ไม่มองตัวเราเอง ผิดของตัวเองใหญ่เท่าเขาพระสุเมรุก็มองไม่เห็น แต่ผิดของคนอื่นแม้เท่าเมล็ดงา มันทิ่มตำเราจนต้องไปวุ่นวายกับเขา วันนี้จึงอยากให้พวกเรามองตรงนี้อย่างจริงจัง แล้วก็พยายาม เมื่อไรจะมองออกนอกกายนอกใจของตัวตามความเคยชิน หันกลับทิศทางมามองตัวเราเอง ให้เห็นเราที่กำลังจะไปว่าเขาผิด เราเองก็ผิดอยู่

เหมือนครั้งหนึ่งที่ดิฉันเห็นตัวเอง ตอนนั้นยังทำงานอยู่ แล้วมีผู้ช่วยคนหนึ่ง เมื่อใดผู้ช่วยคนนี้พูดขึ้น.. หนูคิดว่าอาจารย์บอก..อย่างนี้..ละก็เขาสามารถไปทำอะไรๆ ให้ดิฉันสติแตกได้อย่าง

สุดจะแก้ไข วันนั้น เขาก็เริ่มด้วย.. หนูคิดว่า.. ดิฉันก็เตรียมใจตั้งสติว่า เขาจะแปลสารของดิฉันผิดไปกี่โยชน์ ดิฉันทำท่าเหมือนแมวที่เห็นหนูกำลังโผล่ออกจากรู ก็เตรียมจะตะครุบ ในใจก็นึก.. หนูคิดมาตั้ง ๙๙๙ ครั้งแล้ว นี่ครั้งที่ ๑,๐๐๐ เดี๋ยวจะตะครุบให้ไม่มีทางรอดเลย

ขณะที่จดจ่อสติอย่างนั้น ครั้งแรกมันเป็นมิจฉาสติ เพราะคิดจะเอาเขาให้บรรลัย แต่เมื่อจดจ่ออยู่อย่างนั้น เราก็เห็นลมหายใจเข้าลมหายใจออก ใจวับเข้ามามองตัวเอง เห็นเราว่าโกรธเขามาได้ ๙๙๙ ครั้งแล้ว นี่จะเป็นครั้งที่ ๑,๐๐๐ กำลังจะเอาเขาให้วายวอด ทั้งๆ ที่เขาก็ไม่รู้ตัว เราก็ยังจะไปเอาผิดเขา ส่วนเรา รู้ทั้งรู้ แล้วดูเถอะ ยังผิดทิศผิดทางได้ปานฉะนี้ ใครมันน่าถูกตีกว่ากัน สติก็เตือนตัวเองขึ้นมา..

มันเงียบเลย เห็นคาหนังคาเขา ไม่ใช่เห็นเขาคาหนังคาเขา เห็นตัวเองนี่แหละคาหนังคาเขา ..อย่างนี้เองที่ครูบาอาจารย์บอกว่า ถ้าเราดูเรา เราเฝ้าแก้ไขที่บกพร่องของเรา เราจะได้ดี.. ตกลงที่

กำลังคิดจะตะครุบจับผิดเขา ก็เป็นไปจับมือเขา.. ที่หนูคิดเอาว่าเป็นอย่างนั้น หนูคิดใหม่ เอาอย่างนี้.. อย่างนี้.. อย่างนี้.. เขาก็ตั้งใจฟังอย่างดี เพราะทุกทีที่ถูกเราตะครุบ เขาก็เกร็ง แทนที่จะได้แก้ไข เขาก็ไม่ได้ยินที่เราพูดเลย แล้วก็ผิดซ้ำแล้วซ้ำอีก

ครั้งนี้ ใจของเราอ่อนโยน เพราะเห็นแล้วว่าเราต่างหากคือตัวร้าย เราก็ตะครุบกิเลสของเราแล้วสอนเขา เสียงเราก็นุ่มนวล ใจเราก็ดี ตกลงเขาก็เปิดใจรับฟัง ตั้งแต่นั้น เขาไม่มีคำว่า.. หนูคิดว่าอาจารย์ว่า..อย่างนี้อีก เพราะเขาเข้าใจแล้วว่าที่พลาดไปมันอยู่ตรงจุดไหน ซึ่งถ้ามีสติคมชัดดี และเรามองเรา แก้ที่ตัวเรา เรื่องก็จะดีตั้งแต่ครั้งที่ ๑ ครั้งที่ ๒.. ก็จะไม่เกิด แต่นี่เราเอากิเลสของเราไปบริหาร จนเสร็จไปถึงครั้งที่ ๙๙๙ และนี่ ครั้งที่ ๑,๐๐๐ กำลังจะเกิดขึ้น มันทำให้เราได้คิดว่าเราทั้งนั้นเลยคือตัวร้าย แต่เรามองไม่เคยเห็น

เพราะฉะนั้น เมื่อเราฝึกสติแล้วมีอะไรเกิดขึ้น อย่าไปแก้คนอื่น ให้หันกลับมามองเรา มาแก้ที่เรา พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า แก้ที่เหตุ ดับที่เหตุ

แล้วทุกอย่างจะดับหมด เอาแค่นี้

ไม่ต้องคิดว่า เราจะมีเวลาไปวัดไหม เราจะมีเวลาได้ไปปฏิบัติกับหลวงพ่อองค์โน้นองค์นั้นไหม จริงๆ แล้ว ใจของแต่ละคนคือพุทธะ รู้ ตื่น เบิกบาน แต่ที่พฤติกรรมออกมาแตกต่างหลากหลายกัน เพราะสติที่มีแต่ละขณะ แต่ละขณะ เข้มแข็งไม่เท่าเทียมกัน ดูได้จากตัวเราเอง เวลาร่างกายดีๆ ไม่เจ็บไม่ไข้ สติก็แข็งแรงกว่าเวลาที่เหนื่อยมากๆ หรือเจ็บไข้ได้ป่วย เมื่อปวดหัวตัวร้อน มีเรื่องกังวล เครียด สติของเราก็ผันผวนได้ ตัวเราก็ อนิจจัง-ไม่เที่ยง อนัตตา-ไม่มีตัว ไม่มีตน ที่จะยึดเป็นแก่นสาร ที่จะบอกว่าฉันเป็นอย่างนั้น ..อย่างนี้.. เธอต้องมาขอขมาที่ดูถูกดูหมิ่นฉัน ฉันก็มีเวลาบ้า แล้วก็มีเวลาดี เพราะฉะนั้น จะไปเอาอะไรกับมัน ถ้าเรามองเราด้วยความเป็นจริงอย่างนี้ แล้วก็มองโลกทั้งโลกตามเป็นจริงอย่างนี้ อะไร ..อะไร.. จะดีขึ้นเยอะเลย

ให้ระลึกไว้ว่ากายกับใจของเราเป็นคนละส่วนคนละอันกัน ที่เราคิดว่า พอเจ็บหนัก เราแย่ ใจ

เราจะแย่เหมือนอย่างกับร่างกายที่กำลังจะหมดลมหายใจไปนั้น เราเอาอุปาทาน เอากาวของความยึดมั่นสำคัญผิดไปทาไว้ เมื่อฝึกสติไปเรื่อยๆ.. เรื่อยๆ.. จนกระทั่ง กายก็นิ่ง ใจก็นิ่ง น้ำกับน้ำมันที่ใส่รวมกันไว้ แล้วเขย่าๆ จนเชื่อว่ามันผสมเข้าเป็นเนื้อเดียวกันแล้ว เมื่อเอาวางไว้ มันจะค่อยๆ แยกตัว น้ำมันจะลอยขึ้นอยู่ข้างบน น้ำอยู่ข้างล่าง เหมือนเวลาที่สติเราดี ใจเป็นปัจจุบัน ไม่คิดไปในอดีต ไม่ไปหวังในอนาคต ใจที่เป็นปัจจุบันนั้น มันเหมือนเราแยกกายแยกใจได้ น้ำมันในแก้วที่ลอยอยู่ข้างบน น้ำอยู่ข้างล่าง ถ้ามือเราเที่ยง เราจะเทน้ำมันแยกออกไปใส่ในอีกภาชนะหนึ่งได้หมดจด กายอยู่ตรงนี้ ใจก็อยู่ตรงนี้ ทำให้เห็นเวลาที่จะหมดลมหายใจแล้วเปลี่ยนภพภูมิ มันแค่นี้จริงๆ

กับของแถมอีกอันหนึ่งคือ *บัตรเครดิตบุญและบาป* ต้องตรวจสอบดูว่าเมื่อเกิดมามีมาอย่างละเท่าไร ครั้นตายไปยังเหลือเท่าไร ได้กำไรหรือขาดทุน บัตรเครดิตนี้จะเป็นเงาตามตัวไป ทำให้นักเดินทางมาราธอนคือใจตัวนี้ เมื่อเดินทางจะไป

จับจองที่อยู่ใหม่ที่ตรงไหน ถ้าบุญมีมาก เข้าท้องใครเขาก็ให้เราไปเกิดได้ ถ้าบาปมากเขาก็แท้งเราเตะเราไปนอนข้างถนน เราก็ต้องไปหาที่จับจองใหม่

ถ้าเข้าใจตรงนี้ เราจะได้มุ่งมั่นรักษาความซื่อสัตย์ ใครไม่รู้ ใครไม่เห็น แต่เรารู้ เราเห็น เพราะเราควบคุมบัตรเครดิตของเราเอง เรารู้ เราเห็น เราโกงไม่ได้.. โกงตัวเองไม่ได้เด็ดขาด

ดิฉันเคยนึกสงสัยว่า ทำไมท่านอาจารย์ถึงย้ำว่า ในทางโลกเราละเลงขนมเบื้องด้วยปากได้ เราสามารถเบียดบังเอาผลงานของคนอื่นมาเป็นของเราได้ มีคนรู้มากเอาเปรียบแล้วก็ได้ดิบได้ดี แต่ท่านบอก บนถนนสายมรรค ทำอย่างนั้นไม่ได้ เพราะฉะนั้น เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ความรู้ที่เรารู้จริงจากการลงมือกระทำ กับที่รู้ปลอมๆ จากสัญญาความจำ หรือจากการนึกคิด การอ่าน การฟังมาเป็นจินตามยปัญญา สุตมยปัญญา เป็นของปลอมเป็นเงา แต่ถ้าเราลงมือกระทำ เราไตร่ตรองพินิจพิจารณาจนรู้เห็นเป็นในใจ เป็นภาวนามยปัญญาแล้ว มันเหมือนเรามองลงไปที่ก้นบ่อน้ำที่มีผิวน้ำ

นิ่งเรียบเป็นกระจก อะไรอยู่ตรงไหนก็เห็นชัดเจน ถึงจะเห็นเพียงชั่วกะพริบตาเดียวเหมือนกับฟ้าแลบ แต่เมื่อเห็นแล้ว ใครจะกล่าวหาว่าที่เราเห็นไม่เป็นความจริง เรายอมตายที่จะยืนยันความเชื่อที่เราเห็นตรงนั้น เพราะเรารู้เห็นเป็นในใจอย่างแจ่มชัด

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า การจะรู้เห็นเป็นในใจจากการพิจารณาวิปัสสนานั้น เราต้องทำใจของเราให้สงบ บ่อน้ำใจของเราต้องผิวน้ำเรียบเป็นกระจกเสียก่อน มองลงไปแล้ว ไม่มีคนโง่ คนฉลาดอีกแล้ว เพราะเหมือนมองผ่านกระจกลงไป จึงรู้ว่าอะไรเป็นอะไร ในสภาวะนั้นทุกคนมีปัญญาเห็นชอบที่จะทำกิเลสให้หมดสิ้นไปได้ เพราะใจทุกคนเป็นเหมือนทองคำบริสุทธิ์ด้วยกันทั้งสิ้น แต่พฤติกรรมที่เราแสดงอยู่ทุกวันนี้ ที่เป็นทองคำ ๕ เปอร์เซ็นต์ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ ๗๐ เปอร์เซ็นต์ แตกต่างกันไป ก็เพราะปริมาณสติที่มีอยู่แต่ละขณะไม่เท่ากัน ท่านจึงตรัสว่า *สติคือทางสายเอกสายเดียวที่พาเราให้พ้นทุกข์ได้*

ถ้าเราประจักษ์ชัดตามนี้แล้ว ก็ไม่ต้องคอยว่าไปอยู่วัดก่อนถึงจะทำได้ เดินเมื่อไรก็ทำให้เป็นเดินจงกรม เอาสติมาเดินด้วย ซ้าย..ขวา ซ้าย..ขวา อย่าทิ้งสติไปคิด

แต่ก่อนดิฉันเดินไปกินข้าว ใจก็ฟุ้งไป คิดถึงคนไข้คนนั้นเดี๋ยวต้องเติมน้ำเกลืออีกขวด คนนี้เลือดหมดแล้วจะต้องต่อด้วยยาตัวนั้น ไม่ได้รู้หรอกว่าเดินเหยียบอะไรไปบ้าง ผ่านใครไปก็ไม่รู้ กินข้าวก็เหมือนรถผสมปูนซีเมนต์ที่หมุนๆ เอากรวดใส่เข้าไป เอาซีเมนต์ใส่เข้าไป เอาน้ำใส่เข้าไป ผสมกันเข้าแล้วก็เทออกมา กลับมาถึงหอผู้ป่วย หัวหน้าพยาบาลถาม.. หมอ วันนี้มีแกงหรือผัดคะ.. อือม.. เดี๋ยวไปแล้วคุณก็รู้เองแหละ เราก็เพิ่งกินเข้าไป แต่พอถูกถามก็ไม่รู้ว่ามันแกงหรือมันผัด เพราะกินเข้าไปเหมือนเอาใส่เข้าเครื่องปั่นไปหมุนๆ บดๆ เอาน้ำเติมเข้าไป พอท้องตึงแล้วก็กลับมาทำงาน มันบ้าถึงปานนั้น ชีวิตไม่มีจุดหมาย.. ดีแค่ไหน.. ไม่กรอกเข้าไปในหลอดลม แล้วก็สำลักตายไป

เมื่อย้อนกลับมาดูคุณภาพชีวิตของเรา มันก็น่าขัน เราเป็นอยู่ด้วยสัญชาตญาณ ไม่ได้เป็นอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ ปัญญาเห็นชอบเลย แล้วยังมีหน้ามาอวดว่าฉันมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์

ตรงนี้จึงอยากให้เราทุกคนพินิจพิจารณาดูต่อไปนี้อย่าให้เวลามากลืนกินชีวิตเราไปโดยเปล่าประโยชน์ ท่านอาจารย์เคยเปรียบเทียบ แต่ดิฉันกลับเห็นเป็นเรื่องน่าขัน จนหลายปีต่อมาจึงเข้าใจท่านบอกว่า คนหลายคนตั้งแต่คลอดจากท้องแม่มาจนตายไปเอาไปเผาไปฝัง ก็ไม่เคยตื่นจากละเมอเลย สภาวะที่ไม่มีสติอยู่กับใจท่านเรียกว่า *ละเมอ* ทั้งที่เราลืมตาใสเป็นตาตั๊กแตน ทักกันพูดกัน แต่ก็ละเมออยู่ เราเคยเห็นคนละเมอไหม ละเมอเดินไปได้ แต่อันตรายตรงที่เจ้าตัวไม่รู้ตัวเลยว่าไปที่ไหน ไปทำอะไร

นี่แหละ.. เราก็ละเมอทำกิจกรรมกัน ละเมอกันอยู่ตลอดเวลา จึงอยากให้เราเห็นตรงนี้ จะได้เข้าใจคำสั่งสอนที่พระพุทธองค์ประทานไว้ ท่านแน่พระทัยว่า ถ้าเราทำกันอย่างจริงจัง ก่อนหมด

ลมหายใจในภพภูมินี้ เราสามารถปิดอบายภูมิกันได้ทุกคน ท่านทรงอธิบายว่า เราสามารถเจริญสติได้ทุกวันเวลาในชีวิตประจำวัน เราสามารถทำให้สติเข้มแข็งพอที่จะเป็นห้ามล้อให้อะไรที่ทุศีลไม่ดีไม่งาม ถึงขั้นจะทำให้เราตกไปเป็นสัตว์เดรัจฉาน สัตว์นรก เปรต อสูรกาย เราไม่ทำ มันจะห้ามล้อเราไว้ ถึงเรายังไม่หมดสิ้นภพชาติ เราก็ได้กลับมาเกิดเป็นคนอีกเพื่อจะได้มีโอกาสเจริญสติซึ่งเป็นทางสายเอกสายเดียว เราจะมาเจริญสติ.. เจริญสติ.. เจริญสติ.. จนเวลาที่ผัสสะมากระทบ สติกับใจของเรากระเพื่อมไปเป็นเนื้อเดียวกัน ดังนั้นอะไรที่เราทำก็จะเป็นมรรคทั้งสิ้น เพราะมีสติเป็นองครักษ์พิทักษ์อยู่ ถ้าใจจะวิบวับไปตามโลภ โกรธหลง ที่มากไม่เกินระดับของสติเราจะห้ามล้อได้ทันแล้ว จะมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นๆ จนในที่สุด อะไร.. อะไร.. ที่เราทำ ทั้งตั้งใจ ไม่ตั้งใจ ก็จะเป็นมรรคทั้งสิ้น จนวันหนึ่งเราก็ถึงจุดหมายปลายทางสุขอันเกษม

ท่านผู้ฟังจะมีข้อสงสัยอะไร หรือท่านใดมีตัวอย่างที่จะมาเล่าสู่กันให้ผู้ฟังเกิดความประทับใจเร่งรีบปฏิบัติ ก็เรียนเชิญค่ะ

ถาม: ตามที่คุณหมอให้แนวทางการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ก็พยายามทำอยู่ แต่ทีนี้จะมีวิธีพิจารณาอย่างไรว่าเรามีความก้าวหน้าในทางปฏิบัติในแต่ละวันอย่างไรบ้าง

ตอบ: การจะประเมินตัวเราเองนี้ เราก็ยังโกรธอยู่ ก็ยังเหมือนเดิมนี่ละ แต่ให้สังเกตว่าเมื่อก่อนพอเกิดอารมณ์โกรธ ใจของเราจะกลับไปคิดแล้วตกหล่มอารมณ์นั้นอยู่เรื่อยๆ บางทีเป็นเดือนกว่าจะหยุดได้ แต่เดี๋ยวนี้ พอรู้ตัวว่าเริ่มจะไปเสวยอารมณ์นั้นอีก เราเพ่ง ตั้งสติ มันเหมือนยักษ์ในตะเกียงอาละดินที่ทำท่าจะขยายตัวใหญ่โตออกมา แต่พอเราเพ่งจ่อดู มันจะค่อยๆ หด..หด..หด แล้วหายไป แล้วบางครั้งที่เราเคยโกรธแค่นี้แล้วเราย่ำแย่ทำอะไรไม่ได้ แต่พอเราจดจ่อเพ่งจนสติกลับคืนมา ใจก็กลับมีเหตุมีผล ทำงานทำการ

ได้เป็นปกติ

หนึ่ง ความรวดเร็วที่เราสามารถทำให้สภาพปกติกลับคืนมาได้ นี่คือความก้าวหน้า

สอง เมื่อมีอะไรเกิดขึ้น แต่ก่อนนั้นอัตตาของเราจะสำแดงเดช ไม่นะ คุณต้องถอนคำพูด ต้องอย่างนั้นอย่างนี้ แต่พอได้สติ พิจารณา.. ถ้าเราหมดลมหายใจตรงนี้ เขาจะถอนคำพูดหรือไม่ถอนคำพูด มันจะมีผลอะไรกับเราไหม ฉะนั้น ช่างเถิด วัวคอกใครคอกมัน ปล่อยให้เข้าคอกมันไป ใจก็วางได้ แล้วก็กลับมาทำงานทำการของเราเป็นปกติได้ ถ้าเป็นแต่ก่อนนั้น ไม่สำเร็จหรอก

สิ่งเหล่านี้จะให้ความมั่นใจในการพิจารณาตัวเองได้ ถ้ามีปัญหา แม้จะเป็นปัญหาทางโลกที่ดูไร้สาระก็ตาม เราเอามันลงไตรลักษณ์ของพระพุทธองค์ที่ว่า ของทุกอย่าง ถ้ายังไม่มีปัญญาจะอธิบายได้ นิ่ง อยู่เฉยๆ อย่าเติมเชื้อไฟเข้าไป มันก็ต้องดับ ทุกสิ่งมีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วย่อมดับไป อนิจจลักษณะ (ลักษณะที่บอกให้รู้ว่าทุกสิ่งนั้นไม่เที่ยง) เอาตรงนี้ห้ามล้อไว้

เมื่อนึกคิดถึงอะไรๆ ก็ให้เห็นว่าล้วนเป็นอนัตตา ไม่มีอะไรเลยที่เป็นสาระตัวตน คงทนยั่งยืน ภูเขาทั้งลูกยังกร่อนพังไปได้ คนทุกคนก็ตายด้วยกันทั้งนั้น แม้พระพุทธองค์ก็ยังทรงปริ-นิพพาน เราก็น้อมเอาสิ่งเหล่านี้มาเป็นกำลังใจแล้วพิจารณาให้ลงตะกร้าไตรลักษณ์ - อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ทุกขังอันนี้ไม่เหมือนทุกข์ในอริยสัจ ทุกขังคือสภาวะที่ไม่มีอะไรคงทนอยู่ในสภาวะใดสภาวะเดียวได้ เพราะเหตุปัจจัยแปรไป ยกตัวอย่างน้ำเราอาจเข้าใจผิดคิดว่าน้ำจะต้องเป็นของแข็ง หรือของเหลว หรือเป็นก๊าซ หรืออยู่ในสภาพที่เราเองต้องการให้คงตัวอยู่อย่างนั้น ซึ่งมันอยู่ไม่ได้ เป็นต้นว่าเราได้น้ำแข็งมาก้อนหนึ่ง แล้วสั่งว่าเจ้าต้องเป็นน้ำแข็งอยู่อย่างนี้นะ แต่สภาพทุกขังจะปรากฏหากเราควบคุมเหตุปัจจัยคืออุณหภูมิอากาศไม่ได้ น้ำแข็งละลายทั้งๆ ที่เราเอาครอบแก้วมาครอบไว้อย่างดี แต่เมื่อควบคุมอุณหภูมิที่จะร้อนขึ้นไม่ได้ น้ำแข็งไม่ได้อยู่ที่จุดเยือกแข็ง มันก็ค่อยๆ ละลาย

เปลี่ยนสภาวะเป็นของเหลว หากเราไม่มีครอบแก้ว แล้วยังมีลมพัดมาอีกต่างหาก น้ำนั้นก็จะระเหยเป็นไอไป

เพราะฉะนั้น เหตุปัจจัยต่างๆ ที่เราควบคุมไม่ได้จะทำให้สภาวะของสรรพสิ่งแปรปรวนไปตามไตรลักษณะ ถ้าเข้าใจตรงนี้แล้ว เราก็จะทุกข์น้อยลง เพราะเราควบคุมให้เหตุปัจจัยทั้งหลายในโลกนี้คงอยู่อย่างที่ต้องการได้ยาก ปัญหาทั้งหลาย ถ้าเอาไตรลักษณ์มาเป็นหลักในการอธิบาย เราจะแก้สำเร็จทั้งสิ้น

ถาม: *ที่คุณหมอบอกว่ามีอารมณ์อยากขย้ำเขาจนกระทั่งสงบ คุณหมอใช้เวลาเท่าไรคะ*

ตอบ: มันแล้วแต่บุคคล คนไหนที่เราไม่ได้ผูกพันมาก เมื่อกำหนดสติได้ เราก็สามารถรักษาให้ใจกลับสงบเรียบร้อยได้ แต่กับบางคนหรือบางครั้งที่เราลำพองใจว่าสติเราพอคุ้มครองตัวได้ ข้อสอบก็ยากขึ้น หรือเราผูกพันกับคู่กรณีเหนียวแน่นมาก เราก็ตกม้าตายไม่เป็นท่าเลย

ใจเรายังเป็นไตรลักษณ์อยู่ ฉะนั้น อย่าไปคิดตามชั่วโมงบิน หรืออย่าไปคิดว่า เวลาเท่านั้น..เท่านี้ หรือเมื่อทำได้แล้วจะต้องได้ถาวร ให้คิดว่าทุกอย่างไม่เที่ยง เพราะเราไม่รู้ว่าคู่ชกของเราหนักอย่างกระสอบทรายหรือกระสอบนุ่น หรือประมาณเท่าใด แต่ไม่ว่าจะเป็นใคร เราก็ต้องชกทั้งนั้น

ถ้าวันนี้ชกแล้วสะบักสะบอมแทบเอาตัวไม่รอดก็ดีเหมือนกัน จะได้รู้ว่า เออ.. เวลาเจ็บ เวลาทุกข์นั้น เป็นอย่างไร จะได้เห็นใจเวลาที่คนอื่นเขาเจ็บ เขาทุกข์ ถ้าวันไหนหมัดเดียวน็อคเอาท์เลย ก็อย่าลำพองใจ อือม.. วันนี้เราชนะ พรุ่งนี้อาจเสียท่าก็ได้ ถ้าคอยสอนใจตัวเองอย่างนี้ ทำไปเรื่อยๆ ทำไปเรื่อยๆ ก็จะเห็นสภาพของใจที่เป็นไตรลักษณ์ไปเรื่อยๆ จะได้ไม่ไปยึด ไม่อย่างนั้นเราหลุดจากที่ยึดชั่วเอาไว้ มายึดดี มันก็แย่อีก เพราะอวิชชามันผ่องใสอย่างนี้ มันจึงไม่ปล่อยเราไปง่ายๆ

ดิฉันเริ่มต้นไปปฏิบัติกับท่านพระอาจารย์สิงห์ทองตั้งแต่ปี ๒๕๑๘ นี่ได้ ๓๕ ปีแล้ว ก็ยัง

เลอะเทอะเปรอะเปื้อนอยู่อย่างนี้ ทำไปเถอะ ทำไป อย่างน้อยที่สุดก็เป็นอุปนิสัย ดิฉันถือว่าการปฏิบัติธรรมนี่ ไม่ใช่ว่านั่งปุ๊บ มันจะมีสติมีสมาธิไม่ใช่ เอาเป็นว่าเราสะสมประสบการณ์ไปเรื่อยๆ เพราะเราเหมือนคนตาบอด ๖ คนคลำช้าง ถึงเรารู้ เรารู้จริงๆ เรื่องนี้ แต่เราเป็นนกก็รู้แต่เรื่องบิน เพื่อนเราที่เป็นปลาว่ายน้ำมาพบกันครั้งแรก เราก็ว่าเขาไม่เข้าท่า ให้เราเปลี่ยนมุมมองเสียใหม่

คนเราไม่เหมือนกัน บางคนเป็นนก บางคนเป็นปลา เหมือนนิทานเรื่อง *ลูกหมีกับลูกปลา* ของหลาน แม่สอนลูกหมีว่า ถ้าหนาวเจ้าจงไปเอาไม้มาสีกันให้เกิดไฟแล้วก็ก่อกองไฟผิงให้อุ่น พอลูกหมีอุ่นแล้วก็เริ่มสำรวจไปรอบๆ พบว่า ปลาเพื่อนเราแช่อยู่ในน้ำตัวแข็งไม่กระดุกกระดิกเลย ลูกหมีคิด นี่ฉันอยู่บนบกยังหนาวถึงแค่นี้ ถ้าลงไปแช่ในน้ำอย่างเพื่อนคงตายแน่ แล้วแม่ก็สอนว่ามีอะไรก็อย่าหวงไว้คนเดียว ต้องเผื่อแผ่เพื่อนด้วย ลูกหมีก็นึก ถึงแม่ไม่อยู่ก็ต้องซื่อตรง จึงออกไปเอากิ่งไม้ ใบไม้แห้ง มาเพิ่ม ทำกองไฟให้ยาวขึ้น

แล้วลองไปผิง อือม.. อุ่นเท่ากันแล้ว ลูกหมีก็จุ่มเท้าหน้าลงไปช้อนลูกปลาขึ้นมา นึกในใจว่าลูกปลาต้องรักเราสุดหัวใจเลย ฝ่ายลูกปลาก็นึก ตายแล้วเราไว้ใจว่าลูกหมีเป็นเพื่อนเรา นี่.. เราทำอะไรให้เพื่อนโกรธถึงขั้นจะเอาเรามาปิ้งกิน

เห็นหรือไม่ นี่เหมือนตาบอด ๖ คนคลำช้าง หมีเป็นสัตว์เลือดอุ่น ก็นึกว่าปลาในน้ำจะหนาวตาย ส่วนปลาเป็นสัตว์น้ำ มาถูกผิงไฟ ปลาที่ไหนจะผิงไฟ ปลาจึงนึกว่าหมีจะเอาเราไปปิ้งกิน ตรงนี้ถึงได้เห็นว่า เรายังมีเรื่องที่ต้องเรียนรู้ไปเรื่อยๆ ถึงเราคิดว่าเรารู้ ก็อย่านึกว่าเรารู้รอบหมดแล้ว เปิดตา เปิดหู เปิดใจฟังให้ดี เรายังจะได้รู้อะไรเพิ่มขึ้นๆๆ ทุกวัน

ทุกวันนี้ดิฉันสั่งสม เรียนวิชาเสริมสร้างประสบการณ์ชีวิตอยู่ทุกวัน ถ้าเกิดมีเรื่องให้เจ็บช้ำน้ำใจ ก็บอกตัวเองว่า นี่เป็นค่าหน่วยกิต อย่าไปโกรธไปเสียดาย เราจะได้ตั้งสติดูให้เห็นตามเป็นจริงได้ ไหนๆ เรื่องที่เกิดขึ้น ใจเราก็ถลอกปอก-เปิกไปแล้ว หากซ้ำร้ายใจยังไม่เรียนให้รู้อีก เราก็

ต้องกลับไปเรียนใหม่ ก็ถลอกปอกเปิกมากขึ้นอีก ตั้งในใจไว้ให้ดีว่า.. ที่เจ็บนั้นคือค่าหน่วยกิต ตั้งสติดูให้เห็น เก็บข้อมูลให้ครบถ้วน จะได้ไม่สอบตกอีก ให้จบกันเสียที จะได้ไปเรียนเรื่องอื่นต่อไป ดิฉันคิดอย่างนี้

ถาม: *กรณีที่เราตามรู้ในเรื่องของเวทนา-อารมณ์ ความรู้สึก เรื่องสังขาร-การคิดปรุงแต่ง มันมีความต่างกันอย่างไร อย่างเช่น ความรู้สึกเรารู้ว่าเราโกรธ ถ้าเรารู้มันบ่อยๆ บางทีมันก็ทันบางทีก็ไม่ทัน แต่สังเกตว่า เรื่องโกรธ เราจะตามทันได้เร็วกว่า รู้สึกว่าพอทันปั๊บมันจะหาย แต่ในเรื่องของความคิดปรุงแต่ง มันเหมือนกับว่าเราเข้าไปรู้เรื่องที่เราคิด หรือบางทีเราก็ตกไปอยู่ตรงเรื่องที่เราคิด ไม่ทราบว่ามีเทคนิคอย่างไรที่จะตามรู้มัน แล้วก็ให้มันอาจจะไม่ใช่หยุดคิด แต่ว่าตรงนี้ควรใช้วิธีการอย่างไรที่จะทำให้มีสติ*

ตอบ: ครั้งแรกที่สุด การที่เรามีความคิดขึ้นมา แล้วเราจะไปแยกแยะ ไปเห็นความคิดนั้น

ว่าเป็นกุศลหรืออกุศลเลยนั้น มันยากอยู่ ดิฉันใช้หลักอย่างนี้ว่า ตลอดเวลาในชีวิตประจำวันนี้ เราจะพยายามให้กายกับใจของเราอยู่ด้วยกันเป็นปัจจุบัน เราถึงจะทำงานที่อยู่เฉพาะหน้าได้ดีที่สุด ดีที่สุดไม่ได้หมายความว่าถูกต้องทุกครั้ง ดีที่สุดหมายความว่าสุดความสามารถของเราขณะนั้น

การจะทำให้กายกับใจของเราอยู่ด้วยกันได้ เราต้องมีจุดกำหนดหรือคำบริกรรม พระท่านมีคำบริกรรม มีพุทโธ มีลมหายใจ เป็นเครื่องอยู่ ทีนี้ถ้าเรามัวแต่พุทโธ หรือจับลมหายใจ งานของเราเสียหายวายวอดหมด เราก็ใช้วิธีเอาใจของเรามาจดจ่อกับงานที่อยู่เฉพาะหน้า เช่น เรากำลังเขียนหนังสือ เราก็หาจุดกำหนด จะอยู่ที่ปลายปากกาที่เราเขียนไปนั้น หรือจะอยู่ที่ข้อมือเราที่ขยับ ตรงไหนที่เรารู้ได้ชัดเจนไม่ต้องตั้งต้นใหม่บ่อยๆ เรากำหนดต่อเนื่องอยู่อย่างนั้น เมื่อเขียนไป เขียนไป ใจเกิดวุ่บ คิดอะไรขึ้นมา เราจะรู้ทันทีเลย ตัวหนังสือที่เราเขียนอยู่ ไม่ได้เขียนตามที่เราตั้งใจจะเขียนแล้ว เราไปเขียนตัวที่วุ่บคิดขึ้นมา เราก็หยุด

แล้วแก้ แล้วก็ตั้งต้นเขียนต่อไปใหม่ ถ้าทำได้อย่างนี้อยู่เรื่อยๆ พอคิดอะไรวุ่บขึ้นมา หรือมีอารมณ์อะไรขึ้นมา เราจะรู้ได้ทันที

แต่เรายังไม่ไปแก้มันทันที เช่นว่ามันเป็นความโกรธขึ้นมา เราโกรธคนที่ไม่เกี่ยวข้องกับงานตรงนี้ พอเรารู้ เราหยุดอารมณ์โกรธ กลับมาทำงานต่อ เอาหินทับหญ้าไว้ก่อน อย่างที่ครูบาอาจารย์สอน ถ้าเราระลึกรู้ว่าเราบริกรรมอยู่ แล้วใจฟุ้งซ่านออกไป เราหยุดใจที่ฟุ้งซ่าน แล้วตั้งต้นบริกรรมใหม่ เอาอย่างนี้ก่อน เอาให้งานเฉพาะหน้าที่กำลังทำอยู่ไม่ถูกแทรกแซงให้เสียงานเสียการไป

เมื่อเสร็จงานเรียบร้อยแล้ว ถึงเวลาเราสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอน เราก็ยกเอาอารมณ์ หรือความคิดที่เข้ามาก่อกวนจิตใจเราวันนี้มาพิจารณาถามมันว่ามีข้อดีข้อเสียอย่างไร

คุณจะกรุณายกตัวอย่างสักเรื่องได้ไหมที่เป็นเรื่องทั่วไป คนอื่นก็ฟังได้ จะได้ลองคิดแก้ดูที่คุณว่าบางทีมันมีความคิดขึ้นมาแล้วก็กวนอยู่ในใจ

ถาม: *สมมติว่าอาจจะไม่ใช่เรื่องงาน คือเรากำลังอาบน้ำ ซึ่งเป็นอิริยาบถที่ผ่อนคลาย ขณะเดียวกันใจก็คิดเรื่องลูกจะเข้าโรงเรียน มันก็แว่บไปคิด แต่เราก็คล้ายๆ กับมีสติ แปลว่าเรามีสติรู้ว่าเรากำลังคิด แต่มันก็ยังหลงคิดต่อ*

ตอบ: แสดงว่าสติของคุณที่คุณว่ามีนี่ยังไม่มีคุณภาพ เพราะถ้าเป็นสติที่เราพูดถึง ที่เราฝึกอยากให้เป็นอย่างที่ครูบาอาจารย์สอน ขณะคุณอาบน้ำอยู่ ตอนแรกสติของคุณก็รู้อยู่กับการอาบน้ำ แล้วคุณเผลอออกไปคิดถึงเรื่องลูกจะเข้าโรงเรียน ถ้าสติของคุณกลับมารู้ปุ๊บ สติคุณเห็นความคิดปุ๊บ มันควรหยุดเดี๋ยวนั้นเลยเหมือนห้ามล้อ แต่นี่คุณบอกว่า คุณมีสติรู้แล้ว แต่ใจก็ยังคิดต่อ ห้ามล้อคุณไม่มีประสิทธิภาพ ห้ามล้อแล้วคุณยังชนรถข้างหน้าต่อไปอีก ๓ คัน แสดงว่าสติอย่างนี้ยังไม่พอ คุณยังไม่ปลอดภัย

ถามตัวเองว่า แล้วเราจะไปจัดการเรื่องลูกตอนนี้ได้ไหม ถ้าคุณขาดใจตายตรงนี้ คุณไปเกาะอยู่กับลูก คุณไม่เป็นอิสระหรอก อาบน้ำก็อาบไม่

เสร็จ

แล้วจะเอาอย่างไรกัน คือมันต้องมีเหตุผลชัดแจ้งที่ทำให้ใจของเราเชื่อ มันจึงหยุดได้ ถ้าเป็นอย่างนั้นก็มี ๒ วิธี

คุณหยุดคิดต่อ มาจดจ่อว่า เรากำลังฟอกสบู่ หรือว่าเรากำลังเอาน้ำฝักบัวรดตัว แล้วให้ใจเราไปรู้ถึงการถูตัวหรือน้ำฝักบัวที่ถูกกับตัวเราแล้วไหลไปอย่างไร ก็เป็นวิธีดึงดูดความสนใจให้กลับมาอยู่กับปัจจุบันให้ได้ แต่ถ้าคุณบอกว่าคุณมีสติ สติอันนี้เมื่อรู้ปั๊บต้องห้ามล้อนิ่งสนิทได้ แต่ถ้าห้ามล้อแล้วยังคิดต่อไปอย่างนั้น ไม่เรียกว่าสติ

หรืออีกวิธีหนึ่ง คุณหยุดอาบน้ำ ไปจดจ่อกับความคิดว่าจะเอาลูกไปเข้าโรงเรียนไหน ที่ใกล้บ้านสะดวกกับการรับส่ง หรือไกลบ้านแต่สอนดีเด็กพัฒนาได้ดีกว่า เอาข้อดีข้อเสียมาหักล้างกันจนได้คำตอบ ใจก็วางจากความคิดนั้น มารู้ว่าคุณอาบน้ำอยู่ ยังไม่เสร็จ ก็เอาสติมารู้อยู่กับอิริยาบถอาบน้ำต่อไป

ถาม: *อาจารย์หมายถึงว่า วิธีการฝึกก็คือพอเรารู้ว่าเราคิดปั๊บ เราพยายามกลับมาที่ปัจจุบัน*

ตอบ: ถูกต้อง ให้สติรู้ชัดว่ากำลังอาบน้ำอยู่ กลับมาอาบน้ำ ถ้ารู้ว่าฟุ้งซ่านไปแล้ว แต่ก็ยังขอคิดต่ออีกนิดอีกหน่อย อย่างนั้นไม่ใช่แล้ว ถ้าคุณปล่อยไว้แบบนี้ อีกหน่อยพอจะพิจารณา ใจเรานิ่งดีแล้ว เราจะพิจารณา สติจะไม่คม ไม่เกิดรู้เห็นเป็นขึ้นในใจ ที่เป็นภาวนามยปัญญา กลายเป็นที่ครูบาอาจารย์ท่านใช้คำว่า ตกภวังค์ มากกว่าแต่เราสบาย..ใจเราสบาย ได้พักเต็มที่ แต่มันอืดอาดไม่เป็นฐานให้เกิดปัญญา เพราะฉะนั้น ไม่เอา

ถ้ามันรู้แล้วยังจะตอด..ขอคิดต่ออีกหน่อยต้องไม่ยอม ถ้าเป็นอย่างนั้น กำลังอาบน้ำอุ่นอยู่คุณไขน้ำให้เย็นเฉียบเลย ปิดน้ำร้อนเสีย ให้ใจสะดุ้งตื่น สติตอนนี้จะสว่างโพลง แล้วใจก็จะไม่ไปคิดถึงเรื่องอื่น

ถาม: *ขออีกนิดครับ กรณีที่เรารู้เรื่องหลักคิดตรงนั้น แล้วเราพอรู้ปั๊บ เราอาจจะหยุดเรื่องนั้น*

ได้ แต่ถ้าเรื่องใหม่มา เราก็ทำลักษณะเดียวกัน เพราะความคิดมันก็ทยอย ทยอยเข้ามา ลักษณะแบบนั้นก็คือ...

ตอบ: ถ้าเป็นอย่างนั้น ถ้าคุณมีความคิดเข้ามาเป็นสายไม่รู้จบ คุณต้องหยุดอาบน้ำ เพราะถ้ายังอาบน้ำด้วย คิดด้วย ใจของคุณไม่เป็นสมาธิ คุณกำลังละเมอ การฝึกที่เราบอกว่า*เจริญสติ* ก็เพื่อให้เราทำอะไรทีละอย่าง ถ้าคุณบอกว่าคุณจะคิดด้วย อาบน้ำด้วย นี่คือใจของคุณแตกเป็นสองแล้ว อีกหน่อยเวลาภาวนาจริงๆ นิสัยนี้ก็จะทำให้ใจคุณไม่เด็ดขาด การงานทางโลก ทางธรรมรวนเรเสียหมด

ถาม: *ทีแรกเราไม่อยากคิด หมายความว่า...*

ตอบ: จิตสำนึกว่าเราไม่อยากคิดหรอก แต่ตะกอนที่ในจิตใต้สำนึกและจิตไร้สำนึกก็มาเย้ายวนชวนเราอย่างนี้ ฉะนั้น ถ้าคุณจัดการแล้วคิดเรื่องลูกจบไป ใจหยุดมาอยู่กับปัจจุบันได้สัก

แวบหนึ่ง คุณก็อาบน้ำไป พอเกิดความคิดที่สองขึ้นมา คุณบอกคุณจะอาบน้ำให้จบ วันนี้จะไปทำงานหรือไม่ไปทำงาน หรือจะนั่งลงคิดเรื่องนี้ คุณต้องเด็ดขาดกับมัน ต้องอาบน้ำให้จบก่อน แล้วถ้ายังจะคิดค่อยลงนั่งคิด ถ้ามีเวลาพอ

ถาม: *คล้ายๆ กับลักษณะการกำราบจิตว่าอย่าใช้นิสัยอย่างนี้ ใช่ไหมครับ?*

ตอบ: ใจรับผัสสะได้ทีละอย่าง ถ้าคุณไม่เด็ดขาด ไม่สร้างนิสัยที่ถูกต้อง คุณก็จะไม่รู้ ไม่ตื่น แต่ละเมอว่าคุณสามารถทำหลายๆ อย่างได้พร้อมกัน เมื่อไปภาวนาจริงๆ แล้ว สิ่งที่คุณคิดว่าคุณวิปัสสนาแล้วได้คำตอบ มันไม่ใช่ปัญญาตัวจริง แต่เป็นตัวเงาคือจิตสังขารที่ปรุงคิดขึ้นมาแล้วเราจะแยกแยะมันได้ยากลำบากมาก

ถาม: *ถ้าเราจะฝึกสติในการฟัง แล้วใจนิ่งอยู่กับการฟังได้มากขึ้น นั่นใช่การมีสติไหมคะ?*

ตอบ: ใช่ค่ะ เวลาฟัง เราเข้มงวดกับตัวเราเลยว่า ถ้าใจจะวิบอะไรขึ้นมา เราปล่อยเลย จดจ่อให้ใจฟังต่อเนื่องกันไปอยู่เรื่อยๆ อันนี้ เด็กนักเรียนถึงได้ประโยชน์มากถ้าได้ฝึกสติ เวลาอยู่ในห้องเรียนฟังครูพูด เขาจะทำเหมือนใจเขาเป็นเทปอัดคำสอนของครูเอาไว้ได้หมด แล้วจะช่วยให้การเรียนดีขึ้นมาก เพราะฉะนั้น การปฏิบัติ.. เราปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้และได้ผลจริงๆ ทำให้คุณภาพการงานของเราดีขึ้น ใจก็คลายจากความกังวล ความเครียด ได้อย่างมาก

เราบอกตัวเจ้าของ ถ้ายังไม่มีเวลาจะคิดไตร่ตรองได้ตอนนี้ ก็เก็บเอาไว้ก่อน เราต้องทำงานปัจจุบันให้ลุล่วงก่อน ถูกไหม เมื่อเสร็จแล้ว ถึงตอนไหว้พระสวดมนต์ จะนอน อะไรที่ค้างคาอยู่ในใจเราวันนี้ เฉพาะวัน.. เฉพาะแต่ละวัน เราก็เอามาสะสางเสียให้หมด เรียกว่าเราจะเอาใจเราเข้าฐานให้ได้ก่อนนอน เราเคยเบาสบาย เคยไม่มีปัญหาอย่างไร เราก็ต้องไปอยู่ตรงนั้นทุกครั้งเพื่อใจจะได้มีภูมิคุ้มกันเต็มที่ที่จะตั้งรับผัสสะที่มา

กระทบในวันใหม่ เมื่อคิด เราจะไม่คิดย้อนไปถึงเมื่อปีที่แล้วหรืออดีต ไม่อย่างนั้นใจของเราจะไม่เป็นปัจจุบัน

เราเอาวันต่อวัน ตั้งแต่ตื่นนอนเช้าจนถึงตอนจะเข้านอน เรายังมีอะไรค้างคาอยู่ เอามาพิจารณาให้ได้คำตอบ ให้เราจบไป ถ้าจบไม่ได้ วางไม่ได้จริงๆ ก็ให้รู้ว่า วันนี้เรายังมีการบ้านค้างอยู่ให้เราแผ่เมตตา อันนี้ก็ช่วยอยู่

หลายคนสงสัยว่า ทำไมพระพุทธเจ้าถึงสอนให้เราแผ่เมตตาให้ตัวเองก่อน นี่เราเอาของดีเข้าตัวเองหมดหรือ

มันไม่ใช่อย่างนั้น ใจคนเรามีธรรมชาติเหมือนบ่อน้ำซับน้ำซึม ให้สังเกต เวลาไปชายทะเลเรานั่งอยู่บนหาดแล้วขุดทรายลงไป จนถึงระดับที่น้ำทะเลอยู่ น้ำจะซึมเข้ามาในหลุมที่เราขุด ใจของเราก็เป็นอย่างนั้น เป็นบ่อน้ำซับน้ำซึม ถ้าเหนื่อยมากๆ น้ำในบ่อใจเราก็แห้ง เกิดมีคนมีทุกข์มาให้เราช่วยเหลือเขา เราตักน้ำไป ปรากฏมันติดกรวดทรายข้างบ่อ คำพูดเราก็เป็นมะนาวแล้งน้ำ

ท่านจึงสอนว่า *ก่อนที่เราจะไปเมตตาใครให้เราขอให้ข้าพเจ้าเป็นสุข เป็นสุข* แล้วเราก็ค่อยๆ ค่อยๆ ให้น้ำใจในบ่อของเราซึมเพิ่มขึ้นมาจนมีปริมาณพอที่ตักไปแล้ว เราได้แต่น้ำจริงๆ.. ขอให้ข้าพเจ้าป็นสุข เป็นสุข.. ขอให้ข้าพเจ้าไร้ทุกข์..ขอให้ข้าพเจ้าไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน.. ระหว่างที่คิดอย่างนี้ ก็น้อมใจของเราให้ไร้ทุกข์ ให้ไม่คิดเบียดเบียนเขา ให้เราช่วยให้เขาเปลื้องทุกข์ได้

เมื่อเป็นอย่างนี้ พอเราไปช่วยเขา ให้เพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย จงเป็นสุข เป็นสุขก็เป็นกันจริงๆ ไม่อย่างนั้น กิริยาเราก็กุลีกุจอช่วยเหลือ แต่วาจาก็พ่นพิษ.. เหนื่อยจะตายอยู่แล้ว.. ซ้ำกัดฟันกรอดๆ น้ำเสียงก็.. เป็นอะไร..ทำไม.. ทั้งสะบัด ทั้งข่มขื่ออย่างนี้ มันก็ระคายหูระคายใจเขา

ตรงนี้เราฝึกเราไปเรื่อยๆ อีกหน่อยใจของเราจะเป็นเมตตาจริงๆ กลมกลืนไปหมดทั้งน้ำมือน้ำคำ น้ำใจ เราเองก็เป็นสุข ปีติไปกับเขาด้วย เวลาที่เราทำให้ใครมีความสุขขึ้นทั้งที่ไม่ได้คิด แต่

เมื่อเห็นแววตาเขา ที่เขาเคยทุกข์ แล้วเปลี่ยนเป็นมีความหวังเห็นหนทางขึ้นมา ใจของเราก็เต็มขึ้นด้วย ชุ่มฉ่ำเหมือนน้ำในคนโทเย็นๆ ตรงนี้ถ้าเราสังเกตกัน เรากินอาหารใจ เราเติมเต็มกันอย่างนี้ โลกนี้ก็จะร่มเย็นเป็นสุข เหมือนทะเลทรายที่มีโอเอซิส ช่วยให้น่าอยู่ ร่มรื่นขึ้น

ยังมีคำถามอะไรอีกไหมคะ... ก็คงสมควรแก่เวลาแล้ว หวังว่าสิ่งที่เราพูดคุยกันมานี้คงเป็นแรงกระตุ้นให้เราทุกคนมีกำลังใจที่จะอยากเฝ้าดูใจ แล้วมาพัฒนาสติและชีวิตจิตใจเรา ตามรู้ใจให้ดำรงอยู่บนมรรคของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ก็ขอฝากไว้เป็นกำลังใจแค่นี้ค่ะ

คำพูดและความเรียบเรียงที่ดีพิมพ์เป็นเล่มแล้ว

๑. ชีวิตเป็นอย่างนี้
๒. อย่างไรคือภาวนา
๓. สงครามล้างภพชาติ
๔. ทำงานอย่างไรให้ไม่เกิดทุกข์
๕. การครองเรือน
๖. โรคที่พึ่งตนเองได้
๗. พยับแดด
๘. พุทธศาสนากับความเชื่อทางวิทยาศาสตร์
๙. จริยธรรมกับคุณค่าของพยาบาล
๑๐. อัตตา
๑๑. ธรรมปฏิบัติ
๑๒. ผิว ความตายมาพราก
๑๓. มองตัว
๑๔. เพชฌฆาตความเครียด
๑๕. วิธีรักษาใจให้สดชื่นอยู่เสมอ
๑๖. วิธีแก้เซ็งในชีวิต
๑๗. บัณฑิตที่แท้จริง
๑๘. พึ่งตน
๑๙. เกิดพุทธะเมื่อละกิเลส
๒๐. พุทธธรรมกับมนุษยสัมพันธ์
๒๑. ปฏิบัติเพื่ออะไร
๒๒. หลง
๒๓. โลกมายา
๒๔. พระคุณที่สาม
๒๕. ไข...ใจ
๒๖. สุขใดที่ใจใฝ่หา
๒๗. สาระของชีวิต
๒๘. คุณครูที่รัก
๒๙. บุคคลที่หาได้ยาก
๓๐. มาร
๓๑. กระจกส่องใจ
๓๒. หยุด...ใจ
๓๓. วัยงาม
๓๔. อย่างไรคืออุเบกขา
๓๕. ฐานใจ
๓๖. หยุดก่อนชน
๓๗. เรากับสังคมเสื่อมทราม
๓๘. มรรคหยาบ
๓๙. ที่พักใจ
๔๐. สัจจะ
๔๑. กุญแจใจ
๔๒. การสังคมสงเคราะห์
๔๓. รากแก้ว
๔๔. ยามวิกฤติ
๔๕. ธัมมะกับการดำเนินชีวิตประจำวัน
๔๖. อยู่เป็นเย็นสบาย
๔๗. การปฏิบัติใจ
๔๘. ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ
๔๙. อยู่เป็นเย็นสบาย (ฉบับมาแตร์ฯ)
๕๐. เอดส์ใจ
๕๑. ธรรมทำให้งาม

๕๒. ความรัก
๕๓. จิตอิสระ
๕๔. เลี้ยงลูกให้เป็นคนดี
๕๕. วัฏฏะ
๕๖. เดินสายตรง
๕๗. ปัจจุบันจิต
๕๘. สร้างกุศลอย่างไรให้ชีวิตเป็นสุข
๕๙. พระคุณพ่อ
๖๐. ประกันใจ
๖๑. ทำบ้านให้เป็นสุข
๖๒. ค้นหาความสุข
๖๓. ทางแก้ไขจุดบอดของใจ
๖๔. วิธีสร้างเสน่ห์
๖๕. ทำอย่างไรเมื่อใจท้อ
๖๖. ผิดเป็นครู
๖๗. ก่อนชีวิตจะสิ้น
๖๘. ป่วยแต่กาย ใจสบาย
๖๙. เบญจธรรม
๗๐. โภคทรัพย์
๗๑. หินลับปัญญา
๗๒. คารวตา
๗๓. ธัมมะเป็นน้ำดับไฟ
๗๔. คนจริง
๗๕. ฆราวาสธรรม
๗๖. มนุษยสมบัติ
๗๗. ปฏิบัติใจอย่างไร
๗๘. วาจา
๗๙. การเปลี่ยนแปลง
๘๐. การพัฒนาที่ยั่งยืนในแนวพุทธ

หนังสือเหล่านี้ไม่มีจำหน่าย

จัดพิมพ์ตามวาระโอกาสที่มีผู้ศรัทธาเป็นเจ้าภาพ หรือมีปัจจัยจากผู้มีจิตศรัทธาบริจาคเพียงพอ

ในแต่ละรอบปี จะมีฉบับ "ของขวัญปีใหม่" สำหรับท่านที่สนใจจะนำไปใช้เป็นของขวัญปีใหม่แด่ญาติมิตรสหาย โดยเปิดโอกาสให้ท่านได้ร่วมทุนค่าจัดพิมพ์หนังสือตามจำนวนที่ต้องการ

ท่านที่ต้องการหนังสือ โปรดติดต่อที่ท่านเห็นสะดวกเพียงที่ใดที่เดียว

๑. สำนักงานสวนสามพราน
๔๔๘ ซอยโชคชัยจงจำเริญ (ซอย ๕๓)
ถนนพระราม ๓ แขวงบางโพงพาง เขตยานนาวา
กทม. ๑๐๑๒๐ โทร. ๐๒ ๒๙๕๓๒๖๑-๔

๒. คุณขวัญตา เกิดชูชื่น
๕๘/๖ ม. ๑๑ ถนนพระราม ๒ ซอย ๓๐
แขวง/เขตจอมทอง กทม. ๑๐๑๕๐

๓. คุณศิริกุล โชติวุฑฒากร
ภาควิชาเภสัชวิทยา ห้อง ๑๒๖ โรงพยาบาลศิริราช
กทม. ๑๐๗๐๐

๔. คุณแฉล้ม ขำชัยภูมิ
ตึกนริศรา (โรงพยาบาลเด็ก)
สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
ถนนราชวิถี กทม. ๑๐๔๐๐

๕. คุณแม่ศันสนีย์ เสถียรสุต
เสถียรธรรมสถาน
๒/๕ ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕
เขตลาดพร้าว กทม. ๑๐๒๓๐

๖. คุณประกาย ถิรทิตสกุล
ตึก ภปร. ๑๐ ตาหูคอจมูก โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
๑๘๗๓ ถนนพระราม ๔ เขตปทุมวัน
กทม. ๑๐๓๓๐

๗. คุณพิมพ์รำไพ บุณย์สุภา
หัวหน้ากลุ่มงานสุขศึกษา
โรงพยาบาลอุดรธานี จ.อุดรธานี ๔๑๐๐๐

๘. ดร. จรัสพรรณ สงวนเสริมศรี
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

๙. นายแพทย์สุรัตน์ เปานิล
โรงพยาบาลค่ายสุรศักดิ์มนตรี
อ.เมือง จ.ลำปาง ๕๒๐๐๐

๑๐. ผศ. เจษฎา โมกขกุล
คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา ๙๐๑๑๒

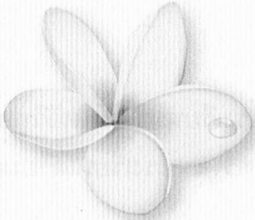
๑๑. อาจารย์วีระวรรณ จิระไชย
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิประสงค์
อำเภอเมือง จ.อุบลราชธานี ๓๔๐๐๐

๑๒. อาจารย์ผกามาส พะวงษ์
ภาควิชาคณิตศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศิลปากร
วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์
จ.นครปฐม ๗๓๐๐๐

๑๓. รศ. นฤมล สินสุพรรณ
๓๙/๕ แลนด์แอนด์เฮ้าส์ปาร์ค
ถนนเลี่ยงเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐

๑๔. คุณพรพิมล หลวงปราบ
ตึกสูติกรรม โรงพยาบาลน่าน
อ.เมือง จ.น่าน ๕๕๐๐๐

๑๕. คุณสันติ คุณาวงศ์
ชมรมรักษ์ธรรม
บริษัท แฟรี่แลนด์สรรพสินค้า จำกัด
๑๖๒/๑๐ ถนนสวรรค์วิถี อ.เมือง
จ.นครสวรรค์ ๖๐๐๐๐
๑๖. แพทย์หญิงปาริฉัตร รัตนศิริ
คลินิกหมอปาริฉัตร
๐๑๖/๒๒ ถ.สุขุมวิท ต.ท่าประดู่ อ.เมือง
จ.ระยอง ๒๑๐๐๐
๑๗. ดร. ดาราวรรณ เด่นอุดม
๒๕๖ มิตรภาพ ซอย ๑๕ ถนนมิตรภาพ
อ.เมือง จ.นครราชสีมา ๓๐๐๐๐
๑๘. นายแพทย์ทรงศักดิ์ มยุระสาคร
กลุ่มงานอายุรกรรม โรงพยาบาลบุรีรัมย์
อ.เมือง จ.บุรีรัมย์ ๓๑๐๐๐
๑๙. คุณภสินีย์ นากดี
ชมรมคุณธรรมจริยธรรม
โรงพยาบาลสุรินทร์
อ.เมือง จ.สุรินทร์ ๓๒๐๐๐



ในความสวย มีความเศร้า
ในความเศร้า ซ่อนความเหงา

ในความขาว มีเงาเทา
ในเงาเทา ซ้อนเงาดำ

ในความทรงจำ มีลืมเลือน
ในลืมเลือน กลับร้าวราน

ในความถูก มีความผิด
ในความผิด...เงียบงัน

ในความฝัน มีความจริง
ในความจริง...ไม่มีความจริง

เชาว์ อัศว

อมรา มลิลา

๒๔๗๘ เกิดที่กรุงเทพฯ

๒๔๙๔ จบมัธยม ๖ จากโรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย

๒๔๙๖ จบเตรียมวิทยาศาสตร์ จากโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

๒๕๐๒ แพทยศาสตร์บัณฑิต จากมหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ศิริราช

๒๕๐๓-๒๕๐๙ รับราชการกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

๒๕๐๖ ลาไปศึกษาต่อ ณ สหรัฐอเมริกา

๒๕๑๐ Diplomate of the American Board of Pediatrics

๒๕๑๒ Ph.D. (สรีรวิทยา) จาก Medical College of Pennsylvania

๒๕๑๓-๒๕๑๖ รับราชการคณะวิทยาศาสตร์ ภาควิชาสรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล

๒๕๑๘ เริ่มต้นปฏิบัติธรรมกับท่านพระอาจารย์สิงห์ทอง ธมฺมวโร วัดป่าแก้ว จังหวัดสกลนคร

ตามรู้ใจ

ธรรมะมองสวนทางกับกิเลส
เรามอง..วันนี้ ไม่มีความดีเลย
แต่ท่านกลับเห็นว่าใช้ได้
เราตื่นขึ้นมาแล้ว
เห็นตามความเป็นจริงแล้ว
จะได้พากเพียรขัดเกลากิเลสให้หมดไป..



อมรา มลิลา